

Talenten ontbereren ervaren trainers

'Talent moet van binnenuit worden ontwikkeld'



DEEL 6

Voor de begeleiding van talenten, de jongeren in de topsportcategorieën, wordt maar al te vaak - uit een vaag soort gemakzucht - gebruikgemaakt van jonge, onervaren trainers. Het is logisch - 'zo ben ik als achttienjarige ook begonnen,' zegt Peter Murphy - maar het is niet de manier om het beste uit dat kostbare talent te halen.

De mastercoach uit Uden durft te beweren dat de opbouw van een Nederlands talent om moverende redenen maar voor zeventig procent geschiedt. Er wordt veel talent verprutst. 'We missen vaak het resterende dertig procent.' Het gaat er niet om iemand duizend keer een bal te laten trappen en dan te denken dat je een talent ontwikkelt. Dat is slechts bevordering van een vaardigheid, en dan nog heel beperkt ook. De sporteigen bedoeling of intentie ontbreekt daarbij vaak. Het gaat erom 'te weten wat iemands echte talent is, uitgedrukt in de samenhang tussen beweging, intentie, waarden, overtuigingen, en temperament. Dat zijn de handvatten. Temperament is niets anders dan wat iemand zegt, doet, denkt, voelt, wil en nodig heeft.' Daarvoor behoort je als trainer of coach al iets verder te zijn in je persoonlijke ontwikkeling. 'Je interne kompas moet al gedefinieerd zijn. Je moet jezelf goed kennen. Alleen met zelfkennis kun je zaken overbrengen op jongeren. Je moet daarbij een trainer zijn die jongeren aanspreekt. Je moet een snaar bij hen raken. Talent moet van binnenuit worden ontwikkeld. Werken aan de buitenkant is slechts gedragsbeïnvloeding, een kwestie van opmaak. Die is van geringere betekenis.'

Behoeftbevredering

Een trainer die zich met talentherkenning en -ontwikkeling bezighoudt, moet inzicht hebben in de behoeften, in de innerlijke motivatie van de mens om beter te worden. Dat inzicht komt uit de door Murphy vaak gehanteerde piramide van Abraham H. Maslow, uit diens hiërarchie van de behoeften. 'Als je kijkt naar de pure intrinsieke motivatie waarom mensen beter willen worden, dan is dat niks anders dan zelfverwezenlijking, eigenwaarde. Dat staat als top boven op andere,

basale lagen als eten, slapen, drinken, dan veiligheid, vervolgens liefde. Daarbovenop gaat het volgens Maslow om eigenwaarde en zelfont-

'Alleen met zelfkennis kun je zaken overbrengen op jongeren'

plooiing. Dat heeft dus te maken met behoeftebevredering.' Die top van zelfverwezenlijking moet je voeden als coach. Die moet je water geven, maar wel het goede water, want anders gaat hij dood. 'Coaches vragen me hoe ze een talent moeten ontwikkelen. Zij blijven bij die duizend herhalingen van die ene oefening steken. Dat is natuurlijk te eenvoudig. Het gaat om intentie en zelfexpressie.'

Vier temperamenten

'Een talent op zich is niks, nul. Peter Blitz noemt het een noodzakelijke bijzaak, anderen vinden het beginnerge-luk. Dat talent ontstaat uit een zekere aanleg, de aard, en het temperament dat men vanaf de geboorte bezit.' Het is de kunst als jeugdtrainer of talentenbegeleider om dat temperament te kunnen onderscheiden. De verdeling in vier soorten gemoed komt voort uit de Action Type waarop Peter Murphy zijn persoonlijke evolutie als sportcoach heeft gebouwd. 'De diepe kern van de sporter kun je vertegenwoordigd zien door diens temperament. Hier komen maatwerk en *tailormade* trainen om de hoek kijken. Ben je in staat om het temperament van jezelf met dat van je sporter te matchen? Essentieel voor de coach om te weten: er zijn vier temperamenten. Er is de groep die verantwoordelijkheid, traditie en stabiliteit nastreeft; dan de groep van actie, variatie en

effect. Daarnaast is er de groep die als idealist door het leven gaat: zij gaan voor integriteit, harmonie en groei. Ten slotte zijn er de rationelen die van competentie, kennis en ideeën uitgaan.'

Door die behoeftes te vervullen, in de samenwerking, de omgang en bij de training, bouw je als trainer een kern op bij je pupil. 'Om een simpel voorbeeld te nemen: iemand die variatie wil, moet je een afwisselende training bieden. En mensen die van routines houden, kan je meer dezelfde dingen laten doen.'

Creëer geen evenbeeld

'Stijlflexibiliteit van de trainer is hierbij belangrijk. Door op die individuele behoeftes in te spelen, prikkel je als het ware het temperament van het talent, en dat leidt tot zelfkennis en zelfvertrouwen, tot eigenwaarde, tot je nuttig voelen voor de rest van de wereld.'

'Weet je, er staat altijd - haast per cliché - talent op, grote talenten zelfs, overal. De aanleg van dat bijzondere voetballertje is echter niet genoeg. Er moet groei zijn, dus water geven. Als je niet ziet dat er behoeftes moeten worden vervuld, dan zullen ze afster-

'Een talent op zich is niks; een noodzakelijke bijzaak of beginnerge-luk'

ven. Je creëert een talent, maar maak van die jonge sporter nooit een evenbeeld van jezelf. Vermijd dat *BLM*-gedrag (*Be Like Me*). Dat is altijd per definitie fout. Evenbeelden zijn verkeerd. Het model van de vier temperamenten is al heel oud. Het is naar de sport overgebracht door Action Type. Maar ik kwam het laatst tegen in een boek van Leo van der Burg,

Menselijke Kwaliteit in Organisaties. Zijn stelling is: iedereen deugt, maar waarvoor? Iedereen heeft een talent. Iemand die begaafd is in muziek, moet je niet laten voetballen.'

Goede observator

De trainer die talent gaat boetsen, moet leren kijken. 'Een geoefend oog dat weet waarnaar het moet kijken, met kennis van zaken, en dan een programma schrijven dat aansluit op de behoefte van de sporter.'

'Uitvallers moet je altijd nog een keer laten langskomen'

De verschijningsvorm van dat ene grote talent is een totaalbeeld dat de goede observator direct zal herkennen. Het gaat om vier zaken: om vorm (skelet), kracht (spieren), richting (kleur) en beweging (huid). 'Wat is nou echt de power van een atleet? Waar komt die vandaan? Heeft hij een goede, gecenterde ademhaling? Staat zij met beide benen op de grond?'

'Een van de kenmerken van talent is dat je niet weet dat je het hebt. Je doet iets goed zonder dat je het weet, zonder dat je het je bewust bent. Onbewust bekwaam: de vierde fase in het ontwikkelingsleerproces.'

Vier stappen

Bij de talentontwikkeling onderscheidt Murphy vier stappen. 'Stap één is het vaststellen van de kenmerken van talenten. Het gaat erom expliciet te bepalen welke eigenschappen van belang worden geacht om als talent aangeduid te worden. Het gaat om eenduidigheid in de definiëring. Een heidens karwei als je veertig scouts hebt bij een bond die twintig verschillende items scoren. Dat is bijna niet te doen, want ieder mens vindt weer iets anders belangrijker. Maar je kunt als coach in een bondssysteem haast niet anders. Je bent van je scouts afhankelijk.' 'Stap twee is het opsporen van talent. Het behelst het aflopen van

wedstrijden en trainingen, dan wel het organiseren van instuiven. Arie Selinger liet destijds iedereen die dacht iets van volleybal te kunnen, langskomen in de Bankrashal. Wetenschap kan je ook een rol laten spelen. Je kunt reactiesnelheid meten, voor een sport als badminton, of lichaamslengte nemen, voor sporten als basketbal en roeien.' 'Stap drie is het daadwerkelijk selecteren van de getalenteerden. Er vindt een schifting plaats van de grotere groep naar de kleinere trainingsgroep. Er gaan mensen afvallen, maar uitvallers moet je altijd nog een keer laten langskomen. Het is niet zo slim wanneer je niet meer omkijkt naar zulke eerste-ronde-verliezers. Soms sta je versteld van het leervermogen van talenten. Je geeft ze wat oefengetjes mee en gaat in een later stadium bekijken hoe ze dat hebben opgepikt.'

'Ten slotte - stap vier - ga je het talent begunstigen. Je geeft het meer aandacht, betere training, meer uren, geschiktere accommodatie. Je biedt contacten op internationaal niveau.' 'Het zijn vier logische stappen. In Nederland is talentontwikkeling bij sommige bonden heel goed verzorgd, andere lopen ver achter.'

Mentale componenten

'Het talentontwikkelingsverhaal is enkele jaren geleden door het ministerie van Sport (VWS) omarmd. Maar financieel kunnen we het bij de bonden en NOC*NSF niet behappen. Er is structuur, er zijn programma's, maar we hebben een serieus gebrek aan geld. Vroeger was er helemaal geen talentontwikkeling. We wilden nu juist een doorstap maken, maar die stap halen we nog niet.' Buiten alle randvoorwaarden gaat het bij de bevordering van talent tot gearriveerde topsporter veelal om mentale componenten. De conclusies komen uit een Duits onderzoek (Gabler en Ruoff, 1979) en wijzen op acht geestelijke voorwaarden om te presteren: prestatiezucht, doorzettingsvermogen, pijngrens, competitiedrang, trainingsijver, stressbestendigheid, doelgerichtheid en concentratievermogen. ◀

'Wat is nou de begaafdheid, de virtuositeit waarover we praten? In het volleybal ben ik er maar enkelen tegengekomen. Bij de vrouwen waren dat Martje de Vries, Cintha Boersma en Hilda van Gullik. Dat waren alleskenners die boven de hele goeden uitgroeiden. Je hebt de hele goeden, die mag je zeker ook talent noemen, maar daarboven de superbegaafden. Die zijn nog beter. Bij de mannen durf ik Frank Constandse te noemen. Ron Zwerwer zit tussen die twee categorieën in, net als Bas van de Goor: heel goed, maar niet virtuoos. Dan het geval Olof van der Meulen. Hij bezat de kwaliteit van de virtueuze manipulatie van de bal. Hij kon de bal met de onderarm manipuleren. Het is niet de hand die dat doet, maar de onderarm. Het gaat om de positionering van de onderarm in de ruimte, zodanig dat de bal getimed langs het blok kan worden geslagen. Olof was onleesbaar voor het blok. Zijn Action Type preferentie is onder meer laat beslissen, anders gezegd opties openhouden tot op het laatste moment. In zijn motorisch talent is Van der Meulen van de fijne motoriek met rechterhersenhelft dominantie. Een ongekende zogenaamde spatial awareness intelligence. Dat is ruimtezinnig. Die is fenomenaal bij hem; daarmee word je geboren. Dan praat ik over hoogbegaafd. Door deze kwaliteit op het hoogste niveau te trainen maak je het onderscheid met je concurrent. Als je Olofs temperament weet - avontuurlijk, grillig, een flowspeler, op tactiek gericht dat soort zaken - als je dat herkent dan weet je waarom hij bepaalde voorkeursgedragingen had in het veld. Zowel de tegenstander als de eigen coach kan daarop inspelen! Constandse had dat ook, maar Frank was meer een mechanische speler, veel meer gecontroleerd, meer een linkerhersenhelft speler. Wat Constandse deed, daar zat nog rek in. Hij was minder goed getraind (nu veel meer kwalitatieve trainingsuren). Van der Meulen zat aan de grens van wat hij kon. Hij was altijd succesvol: hij kon niet beter. Alles wat hij deed, was raak. In die olympische kwartfinale tegen Italië in Barcelona 1992 kreeg hij de bal bij 16-16. Dat was niet toevallig. Spelverdeler Peter Blange heeft dezelfde positionering van de onderarm als Van der Meulen. Beiden bezitten een aangeboren talent voor fijne motoriek en zijn rechterhersenhelft georiënteerd. Peter zet de onderarmen neer en dan zijn het de handen, de polsen, die het doen. Die component van zijn spel heeft hij door training tot het hoogste ontwikkeld. Daarvan moet je als trainer ook niet wegblijven, onder het mom: dat kan hij wel. Door die dingen win je juist wedstrijden. Dat talent, daarop ga je in. Dat is veel economischer en onderscheidend dan allerlei dingen doen waarin je niet goed bent. Het grote verschil met anderen wordt gemaakt door iets waarin je heel goed bent op het hoogste niveau te trainen.'